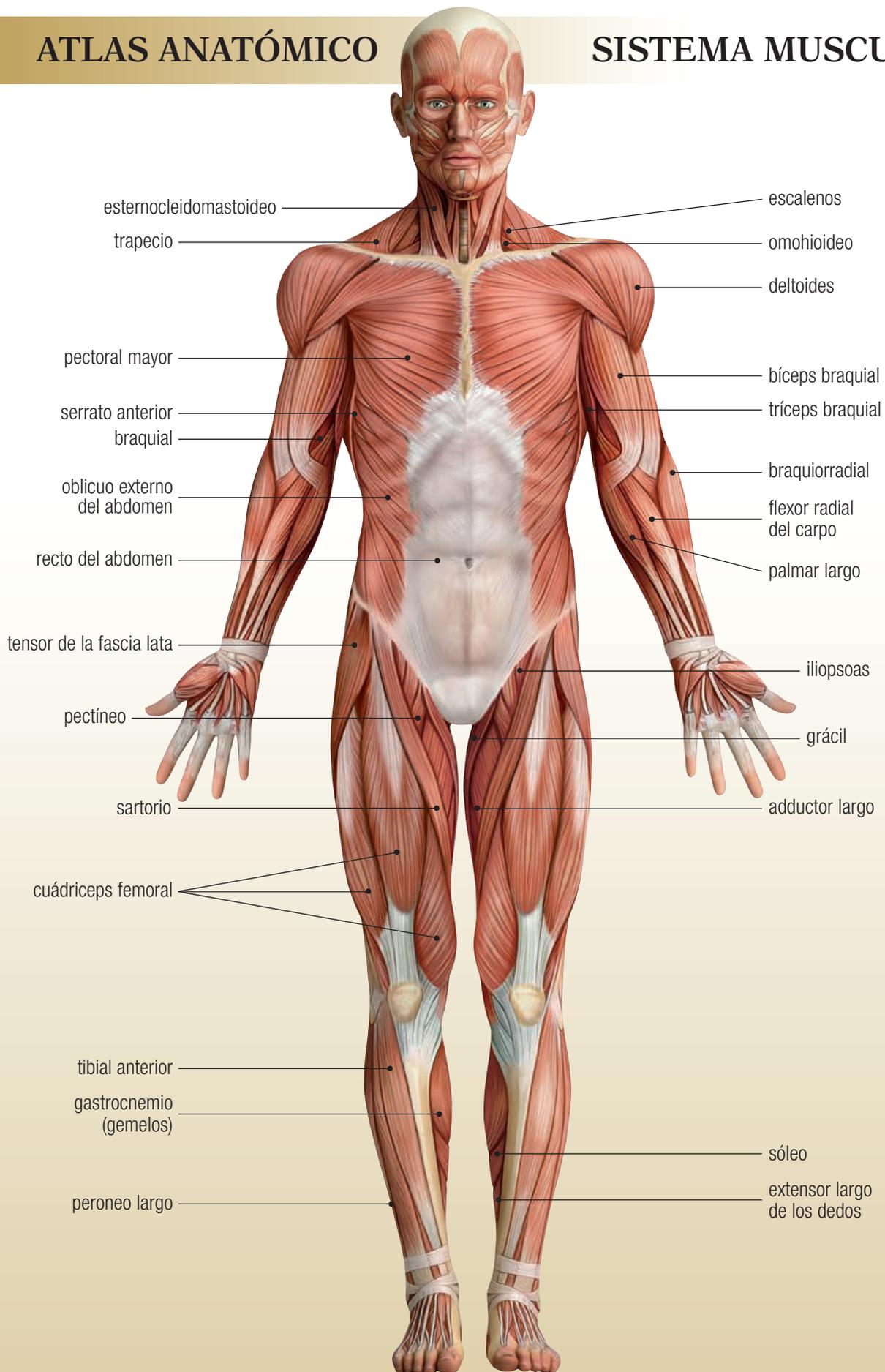


# ANATOMÍA & TAI



太極拳

# CHI



# 7

## Historia y conceptos básicos

Introducirse en las artes del QiGong y del Tai Chi Chuan como disciplinas físicas es solo un primer estadio, en que tomamos contacto con las mismas; sin embargo, para profundizar en ellas es necesario conocer algunos conceptos de la cultura china que ayudan a comprender su desarrollo externo e interno.

En este apartado abordamos primero los antecedentes históricos y el aspecto filosófico del Tao, y a partir de ello desarrollamos los conceptos que conforman la base de la Medicina Tradicional China (MTC): Yin y Yang, Teoría de los cinco elementos, el Chi y demás sustancias vitales, y el Sistema de meridianos energéticos que recorren nuestro cuerpo. Con ello queremos proporcionar una primera base teórica que permita más adelante profundizar en estos temas, si bien somos conscientes de que algunos pueden resultar desconocidos y extraños en Occidente, a pesar del creciente acercamiento al mundo oriental en los últimos años.



“Aprender  
sin pensar  
es inútil,  
pensar  
sin aprender  
es peligroso.”  
Confucio

## EL QIGONG Y EL TAI CHI

No es fácil adentrarse en la práctica de una disciplina corporal o mental sin conocer, aunque sea de manera superficial, sus orígenes y cómo ha ido evolucionando a lo largo de los años o de los siglos. Toda actividad en sí misma merece un respeto, y su conocimiento facilita una mayor comprensión y una más rápida progresión en su desarrollo; la razón de esto es que aprendemos no solo de los maestros de hoy que dirigen nuestros pasos sino también de las enseñanzas de tantos otros que, mucho antes que ellos, dedicaron su tiempo y su esfuerzo a la sublimación de las mismas.

El Tai Chi Chuan es un arte marcial interno que ha sabido trascender a su inicial naturaleza de autodefensa. Se ha convertido en una disciplina que favorece la conservación y la mejora de la salud física, así como el reencuentro con la quietud mental, tan difícil de conseguir por el ritmo de vida agitado al cual estamos sometidos.

El aprendizaje del Tai Chi Chuan implica cinco aspectos básicos que hay que desarrollar:

- la meditación,
- el Chi Kung,
- las formas,
- el empuje de manos (Thui Shous)
- y las aplicaciones marciales.

El Tai Chi y el Chi Kung van de la mano: el Chi Kung conforma una disciplina y práctica por sí mismo, mientras que el Tai Chi no puede ser entendido sin el anterior; ya que la base del arte del Tai Chi Chuan radica en el trabajo con la energía (Chi) que proporcionan tanto los diferentes ejercicios de Chi Kung como la práctica de la meditación y las formas.

Representación  
china de  
un hombre  
practicando  
Chi Kung.



Estatua antigua de marfil del monje hindú Bodhidharma, patriarca legendario del budismo Zen.

## LOS ORÍGENES DEL QIGONG

Comprender el QiGong (escrito en sistema Pinyin) o Chi Kung (escrito en el sistema Gade Wiles) es adentrarse en la unión de sus dos palabras. Por una parte el *chi*, traducido como energía, aliento o aire, conceptos que nos acercan al sistema respiratorio como medio de captación de la energía de la atmósfera; y por otra parte, la palabra *kung*, cuyo significado sería técnica, trabajo o consecución. Ambos conceptos juntos representan el esfuerzo o trabajo continuo para captar y cultivar la energía. Un trabajo o técnica para mantener y desarrollar la energía del propio cuerpo.

El Chi Kung se remonta a los tiempos de la antigua China, pues el concepto aparece en diferentes escritos hacia el 2700 a.C., si bien se considera que este trabajo energético es una mezcla de las influencias del yoga procedente de la India y del propio conocimiento arcano de las artes chinas.

El término QiGong no aparece como tal hasta el año 1953, con la publicación de *Práctica de la terapia QiGong*, por Liu Guizheng, estandarizando a partir de entonces este nombre para todos los ejercicios respiratorios cuya denominación fue dada por la escuela a la que pertenecían (Daoyin, Neigong, Liangdan, etc.).

En sus inicios, se practicó como una forma de baile con finalidad terapéutica. Su objetivo principal era proteger a las personas de las enfermedades que producía el exceso de humedad observado en las cuencas del río Amarillo. Esto demuestra su vertiente curativa, que hoy se conoce como la escuela médica del Chi Kung.

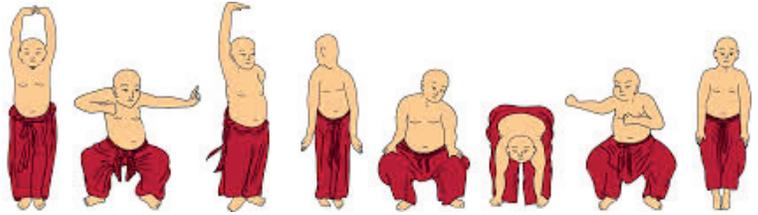
## LOS DIFERENTES SISTEMAS A TRAVÉS DE LAS DINASTÍAS

En el siglo VI a.C., durante la dinastía Zhou, los ermitaños taoístas, que tenían por objetivo principal la longevidad, contribuyeron al desarrollo de este arte. Sin embargo, los sistemas que desarrollaron iban más encaminados a prevenir las enfermedades y promover una larga vida que a la curación, sin olvidar un objetivo supremo de alcanzar una trascendencia espiritual que permitiera la comunión con el cosmos. Algunas de las técnicas que utilizaban eran la respiración profunda y las visualizaciones.

Con la Medicina Tradicional China (MTC), que se remonta a unos 2.300 años atrás, no solo se desarrolla la teoría relacionada con la energía (Chi), sino que también se trabaja con la respiración y su potencial regulador e incluso curativo. Tales conceptos se plasmaron en el libro: *Huang Di Nei Jing (Clásico de la medicina interna)*, durante el reinado del Emperador Amarillo.

En el siglo II d.C. encontramos textos tales como “El Chi Kung es un arte que agrada al espíritu, hace lento el proceso de envejecimiento y prolonga la vida”, de Fu Yi. Destacamos la figura del reconocido médico Hua Tuo (110-207), durante la dinastía Han oriental, que recetaba una serie de ejercicios Daoyin para tratar diversas patologías comunes: la artritis, los problemas circulatorios, el reuma, etc.; también fue quien creó el sistema de Chi Kung denominado Wu Ching Shi, o Juego de los cinco animales, que sigue practicándose hoy en día.

Sin embargo, es en el siglo V d.C. cuando el Chi Kung experimenta un fuerte avance por la influencia de un viejo monje procedente de la India llamado Bodhidharma, a quien los chinos convinieron en llamar Ta Mo, príncipe de un reino menor que renunció a sus riquezas para practicar una forma de budismo esotérico, la llamada “tantra”, que le llevó a cruzar las montañas hasta China durante la Era de las Seis Dinastías. A él se le atribuyen los libros *Yi Jin Jing (Clásico del tendón cambiante)* y *Hsi Sui Jing (Clásico de la limpieza de la médula)*. Ambos textos conforman todo un abanico de ejercicios para dominar la alquimia de la energía interna, y son manuales de referencia para terapeutas, practicantes de meditación y Chi Kung y artes marciales.



En las dinastías Suí y Táng, entre los siglos VI a IX, proliferó aún más el Chi Kung. Surgieron un gran número de maestros y diferentes obras, entre las que destaca el *Qian Jin Fang*, de Sun Ssu Miao, que explica diversas técnicas, siendo una de las más conocidas los Seis sonidos curativos. En otro texto del siglo VIII, se describe el popular sistema *Baduan Jin Fa*, consistente en ocho ejercicios elegantes de Chun Li Chuan, que aparece en la mayoría de obras actuales de Chi Kung. En la dinastía Song (960 a 1279) aparece el *Tai Chi Chuan*, a veces considerado también un método de Chi Kung por su particular manera de ejecutar las formas. Y por último, las dinastías Ming y Qing, que alcanzan hasta el año 1911, coincidiendo con el apogeo de los valores antiguos chinos, tiempo en el que se editan importantes tratados y recopilaciones ilustradas y ampliadas sobre este sistema.

Sistema de Chi Kung conocido con el nombre de Ba Duan Jing.



Monje de Shaolin practicando formas de Choy Li Fut, un sistema de arte marcial externo.



# Calentamiento

Preparar los músculos del cuerpo antes de realizar cualquier actividad física es un principio fundamental, asumido por todos los deportistas. En este manual abordamos el tema a partir de tres apartados bien diferenciados. El primero trata sobre el “desbloqueo articular”, y en él mostramos cómo preparar las articulaciones para un ulterior trabajo, mediante rotaciones y flexiones suaves, como si intentáramos lubricarlas. El segundo apartado lo dedicamos a los estiramientos. Hemos escogido los que trabajan músculos principales, a modo de referencia, dada la gran cantidad de literatura que existe al respecto, si bien el practicante puede escoger otros, no contenidos en este manual, que le sean más próximos y propicios.

El último, “Automasaje”, ejemplifica las distintas frotaciones y presiones que podemos ejercer en cada parte del cuerpo. El automasaje puede realizarse como paso previo al desbloqueo articular o bien como forma de concluir nuestra sesión de Tai Chi / Chi Kung.

El calentamiento no ha de ser un mero trámite como suele tratarse en algunos deportes. Es una parte integrante de nuestra sesión, y como tal, debe utilizarse para sosegar la mente e introducirnos en la práctica, ayudados por una respiración natural. Nada mejor que escuchar aquello que nuestro cuerpo nos pide y necesita en cada momento.



# DESBLOQUEO ARTICULAR

Los huesos son de naturaleza rígida, por lo que sería imposible que el cuerpo humano pudiera moverse si no tuviera elementos blandos y flexibles como las articulaciones. En términos generales, las articulaciones ponen en contacto dos huesos próximos entre sí y nos ofrecen la oportunidad de movilizarlos a voluntad, con la intervención imprescindible del sistema muscular.

Presentan movimientos de varios tipos: de deslizamiento, angulares (flexión, extensión, flexión lateral, abducción y aducción, etc.), de rotación y otros (elevación, depresión, dorsiflexión, pronación, supinación, etc.), que en su conjunto transmutan a móvil la cualidad estática intrínseca del sistema esquelético.

Cualquier trabajo corporal o deporte requiere un desbloqueo articular, que consiste en preparar las articulaciones mediante un calentamiento previo y movilizarlas de una manera fácil y sencilla para evitar lesiones y desgastes prematuros.

Desbloqueamos las articulaciones en orden descendente: primero las del cráneo, después las extremidades superiores, el tronco y las extremidades inferiores.

## FRECUENCIA

Repetir de 4 a 6 veces cada uno de los movimientos descritos de desbloqueo articular.



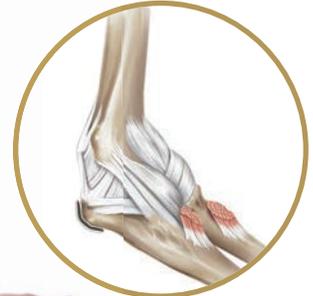
Articulaciones de la columna cervical



Articulación temporomandibular



Articulación del hombro



Articulación del codo



Articulación de la cadera



Articulaciones de muñecas y dedos



Articulación de la rodilla



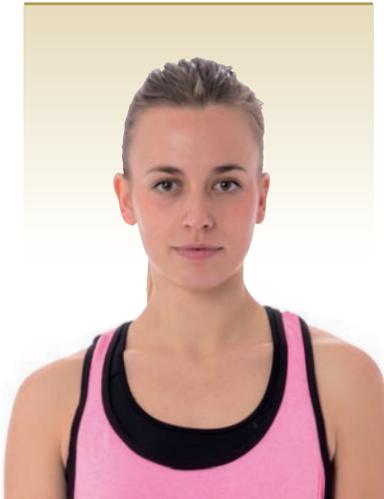
Articulación del tobillo



# ATM – ARTICULACIÓN TEMPOROMANDIBULAR

## 1. ABRIR Y CERRAR LA BOCA

### POSICIÓN INICIAL



Evitar que la mandíbula se desvíe hacia los lados.



### INICIO

Con la musculatura relajada y la lengua descansando en el suelo de la boca sin tocar los dientes. La mandíbula está ligeramente separada, pero los labios permanecen cerrados.

### DESARROLLO

Abrimos la boca lentamente hasta un punto cómodo, sin forzar la abertura, que debe ser de unos 2 dedos. Después, la cerramos despacio hasta la posición inicial.

No forzar el movimiento de apertura.

## 2. PROYECTAR LA MANDÍBULA

### POSICIÓN INICIAL



### INICIO

Con la musculatura y la lengua relajadas, sin apretar los dientes, y la boca un poco entreabierta.

### DESARROLLO

Proyectamos suavemente el mentón hacia delante, intentando que los dientes inferiores estén algo más adelantados que los superiores. Volvemos a la posición de inicio.

Inspirar y exhalar siempre por la nariz.

Mover la mandíbula sin estirar el cuello.

## COLUMNA CERVICAL

### INICIO

De pie, mirando al frente, con las piernas separadas a la anchura de los hombros y las manos apoyadas en las caderas.

### DESARROLLO

Giramos el cuello hacia la izquierda, y volvemos a la posición inicial. Repetimos el ejercicio hacia la derecha.

### 1. GIRAR HACIA LOS LADOS

Permanecer con la mandíbula relajada.

Mantener el cuello erguido y el mentón paralelo al suelo.

POSICIÓN INICIAL



### INICIO

De pie, mirando al frente, con las piernas separadas a la anchura de los hombros y las manos apoyadas en las caderas.

### DESARROLLO

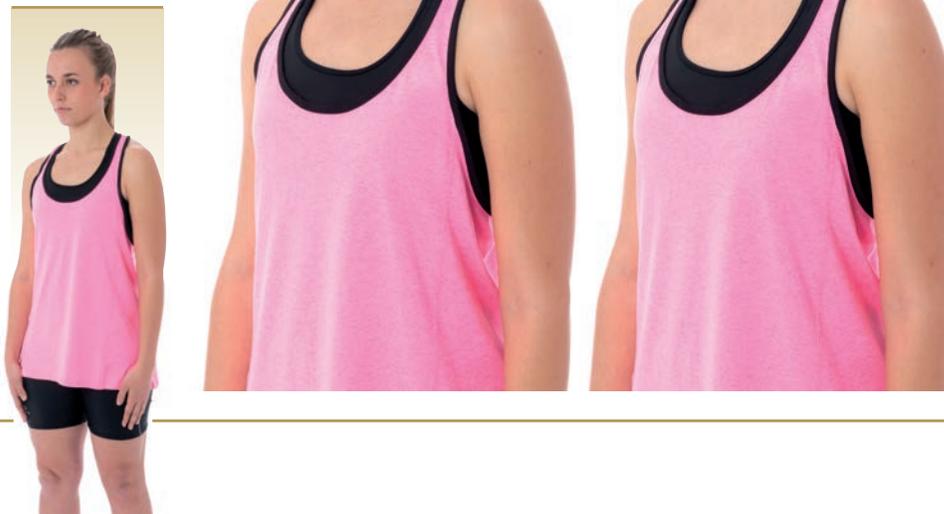
Doblamos la cabeza hacia delante llevando el mentón hacia el tórax, para volver después a la posición inicial. Elevamos después el mentón hacia arriba, volviendo a la posición de partida.

### 2. DOBLAR ARRIBA Y ABAJO

Acercar el mentón lo máximo posible al tórax.

Elevar moderadamente el mentón para no tensionar las vértebras cervicales.

POSICIÓN INICIAL



# CINTURA ESCAPULAR

## 1. SUBIR Y BAJAR LOS HOMBROS

### POSICIÓN INICIAL



Mantener el cuello estirado en todo el movimiento.



### INICIO

De pie, mirando al frente, con las piernas separadas a la anchura de los hombros y los brazos a ambos lados del cuerpo.

### DESARROLLO

Elevamos los hombros poco a poco, mantenemos la posición unos instantes y soltamos repentinamente.

Inspirar lentamente al subir los hombros y soltar el aire de golpe al bajarlos.

## 2. ROTACIONES HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS

### POSICIÓN INICIAL



Evitar que el cuello se hunda.



No mover el cuello hacia delante ni hacia atrás en las rotaciones.

### INICIO

De pie, mirando al frente, con las piernas separadas a la anchura de los hombros y los brazos a ambos lados del cuerpo.

### DESARROLLO

Buscando la máxima amplitud, rotamos lentamente los hombros primero hacia delante y luego hacia atrás.

# ARTICULACIÓN DEL CODO

## INICIO

De pie, mirando al frente, con las piernas separadas a la anchura de los hombros y los brazos a ambos lados del cuerpo.

## DESARROLLO

Doblamos alternativamente los codos manteniendo los brazos a ambos lados del cuerpo

## 1. DOBLAR EL CODO

### POSICIÓN INICIAL



## INICIO

De pie, mirando al frente, con las piernas separadas y en línea con los hombros. Sujetamos con la mano derecha el codo izquierdo.

## DESARROLLO

Describiendo círculos, rotamos el codo en una dirección y después en la otra.

## 2. ROTAR EL CODO

### POSICIÓN INICIAL





# Chi Kung

“Los hombres verdaderos respiran desde los talones.”

Chuang Tzu

Dedicar tiempo y esfuerzo a cultivar el Chi es el arte del Chi Kung, un arte que se basa principalmente en respirar, tomarse el tiempo y el espacio necesarios para inhalar y exhalar con conciencia, percepción e intención. Nada más sencillo y complicado a la vez.

Nacemos al mundo con nuestro primer aliento y lo abandonamos con el último, y durante esos dos instantes: la vida. Vivir es respirar, algo que a menudo nos pasa inadvertido por su cotidianidad. Con el Chi Kung, la respiración se nos muestra de nuevo como algo mágico; al igual que un bebé cuando descubre que puede gatear y moverse por el espacio, la práctica de los ejercicios de Chi Kung nos devuelve la conciencia de nuestra respiración, sentimos cómo nutre cada una de nuestras células recuperando un estado de relajación y bienestar que la vorágine diaria nos arrebatara.

El arte de cultivar la energía implica captar el Chi del aire, movilizarlo y distribuirlo por todo el cuerpo mediante ejercicios estáticos (Zhan Zhuang) o dinámicos.



# QUÉ ES EL CHI KUNG

## DEFINICIÓN

En el apartado “Historia y antecedentes” definimos el Chi Kung como el resultado de la unión de dos conceptos: Chi (energía) y Kung (trabajo); de modo que podíamos definir el Chi Kung como el esfuerzo o trabajo continuado encaminado a captar y cultivar la energía en nuestro propio cuerpo.

El Chi al que nos referimos en la práctica del Chi Kung es el Chi postnatal, en concreto el que procede de la respiración, captado directamente del aire, que no precisa transformación alguna; por ello, su calidad está estrechamente relacionada con la calidad del aire que inhalamos.

Practicante de artes marciales realizando ejercicios de estiramiento.



## LAS ESCUELAS DE CHI KUNG

La evolución del Chi Kung se halla íntimamente ligada a las diferentes corrientes ideológicas y culturales que han ido apareciendo a lo largo de los siglos. A nivel académico se acepta la distinción entre cinco importantes escuelas:

**Escuela taoísta:** su finalidad es conseguir la unión con la naturaleza y las leyes regidas por esta, buscando la comunión con el Tao.

**Escuela confucionista:** defiende que la práctica del Chi Kung aumenta el vigor y forma un buen carácter, mejorando las cualidades del individuo, lo que a su vez le capacita para ser mejor ciudadano y servir mejor a su país y sus gobernantes.

**Escuela budista:** de carácter más religioso, su finalidad es buscar la iluminación, fortaleciendo el cuerpo para un ulterior desarrollo mental.

**Escuela médica:** desarrollada a lo largo de los años, y en la actualidad experimenta un gran auge, su fin es estudiar, evaluar y perfeccionar el

Chi Kung como herramienta de prevención y curación de enfermedades.

**Escuela marcial:** tiene como objetivo mejorar las capacidades físicas de los practicantes de las distintas artes marciales.

Existe también otra clasificación más básica que se relaciona con las anteriores escuelas, que diferencia entre: Nei Dan, de desarrollo interno, y Wei Dan, de desarrollo externo.

El **Nei Dan** se basa en un trabajo interno, e intenta acumular el máximo de energía en la parte baja del abdomen, en el Dan Tian (por debajo del ombligo), para posteriormente distribuirla por todo el cuerpo.

El **Wei Dan**, por el contrario, busca un fortalecimiento del cuerpo externo y de la musculatura, para proporcionar una mayor consistencia física.

También cabe distinguir entre **dinámico** o **estático**, en función de si los movimientos realizados son visibles o no para quien los observa.

## ASPECTOS FUNDAMENTALES

Independientemente del tipo de Chi Kung del que se trate, todos gozan de tres características o aspectos comunes: la forma, la energía y la mente.

**La forma.** Es el aspecto menos importante, aunque al tratarse del primer estadio de la práctica del Chi Kung hay que tener en cuenta diferentes apreciaciones: la manera en que nos colocamos, cómo nos movemos, e intentar reproducir los ejercicios fielmente siguiendo las indicaciones o el ejemplo de nuestro instructor, manteniendo una actitud serena y calmada, sin forzar en ningún caso los movimientos.

**La energía.** Captamos el Chi a través de la respiración, nuestros pulmones absorben la energía inherente del aire. Dividimos la respiración en tres etapas: inspiración, expiración y pausa. La diferencia entre la respiración de un adulto y la realizada por los practicantes de este arte es el uso que estos últimos hacemos del diafragma y el abdomen: enviamos el aire hacia el fondo de los pulmones en la inspiración (fase Yin) con la ayuda del diafragma, y lo expulsamos (fase Yang) con la contracción abdominal en la exhalación.

Monje en posición sedente de meditación.



Existen diferentes formas de respiración: respiración natural, torácica, abdominal, invertida, larga, retenida, etc. Usaremos una u otra dependiendo de los requerimientos de cada ejercicio. Por lo general, para los básicos se recomienda la respiración natural y abdominal: inspirar suavemente por la nariz, realizar una pausa, exhalar también con ligereza por la boca, y pausa.

**La mente.** El tercer aspecto es el más importante y determina que los resultados de la práctica del Chi Kung sean mejores. Así, para realizar cualquier ejercicio es preciso coordinar movimiento (forma), respiración y mente. Para conseguirlo, debemos procurar la quietud de la mente, intentando relajar primero nuestro cuerpo y luego nuestra mente; prestar atención a la postura corporal, al movimiento que realizamos y a la respiración nos ayudará a acallar nuestros pensamientos y a integrar estos tres aspectos de manera natural.

## RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA

Observar determinadas reglas de conducta facilitará un mayor progreso y redundará en mejores y mayores beneficios. Destacamos algunas de ellas:

- No crearse falsas expectativas ni ideas preconcebidas, hay que practicar con diligencia.
- No practicar si se está emocionalmente alterado.
- Evitar exponerse al viento o practicar en condiciones climatológicas adversas.
- Mantener controlados los sentidos para no distraerse.
- Regular la actividad sexual y la dieta, mejorando la calidad de los alimentos.
- Usar ropa cómoda y holgada, evitando cinturones que dificulten la respiración.
- No practicar ni con el estómago vacío ni demasiado lleno.
- Tragar siempre la saliva que se produce durante la práctica.
- Practicar con regularidad, seguridad y paciencia.
- Preferir siempre la calidad antes que la cantidad. Es mejor practicar cada día unos minutos que hacerlo esporádicamente y dedicarle mucho tiempo. Asimismo, es mejor conocer solo unos pocos ejercicios y realizarlos bien que conocer muchos y ejecutarlos de manera errónea.

## REPETICIONES

Número mínimo: 4 a cada lado.

# ABRIR EL PECHO Y MIRAR A LOS LADOS

Practicaremos este ejercicio para abrir y soltar la zona del pecho. También nos permitirá relajar el cuello, los hombros y la parte alta de la espalda.



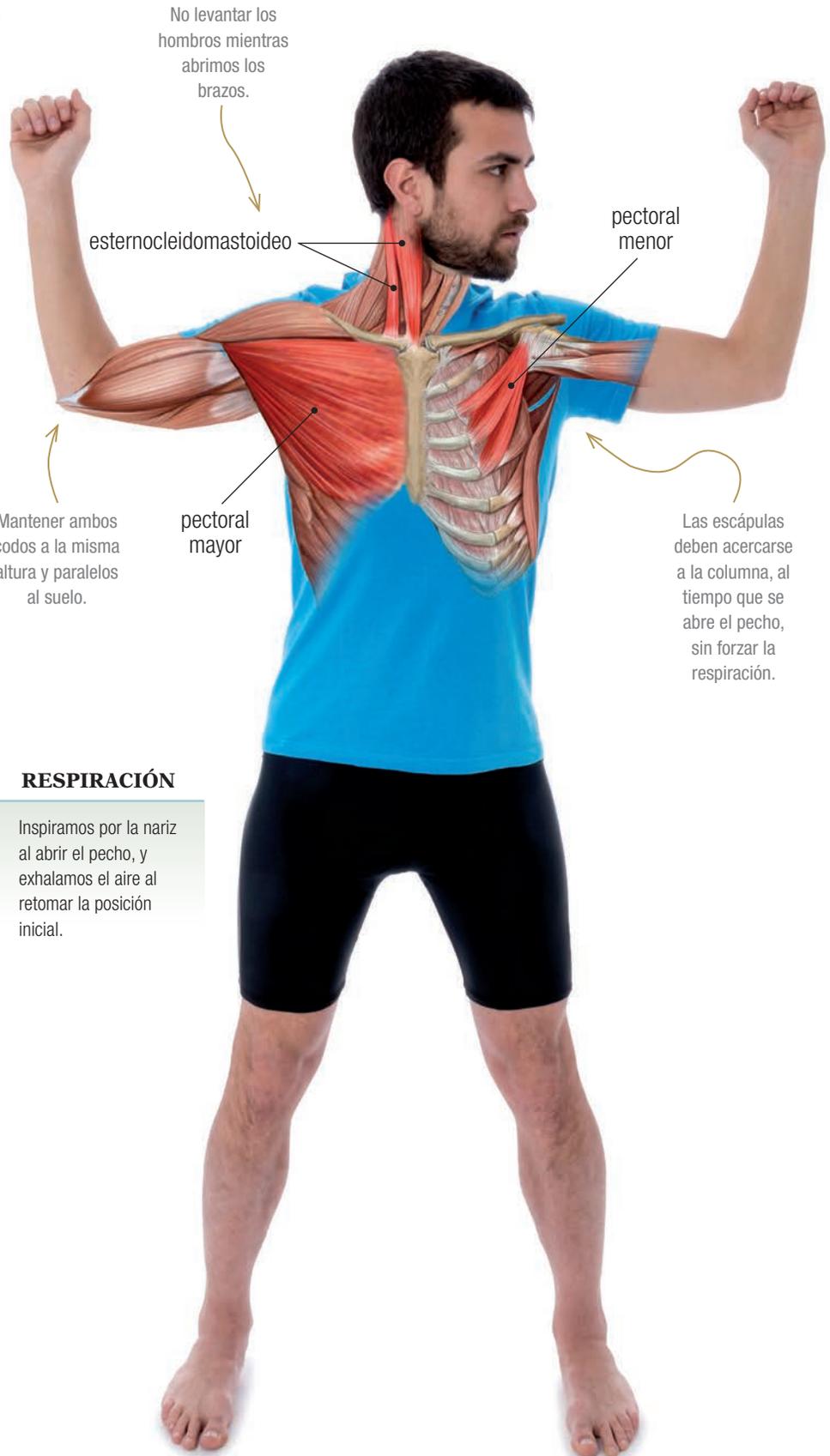
## INICIO

Colocamos las piernas separadas y en línea con los hombros, y los brazos flexionados con los puños ligeramente cerrados justo delante de la cara.

## DESARROLLO

Desde la posición de partida, vamos abriendo lentamente los brazos a ambos lados del cuerpo formando un ángulo de 90 grados, al tiempo que giramos el cuello hacia un lado. Los recogemos hasta recuperar la posición de partida y repetimos el mismo movimiento pero esta vez giramos la cabeza hacia el otro lado.

### POSICIÓN INICIAL



### RESPIRACIÓN

Inspiramos por la nariz al abrir el pecho, y exhalamos el aire al retomar la posición inicial.

# ELEVAR LAS MANOS AL CIELO

La finalidad de este ejercicio es estirar la columna, distribuyendo el *chi* por todo el cuerpo a través del triple recalentador. Al ponernos de puntillas tonificamos gastrocnemios y tobillos.

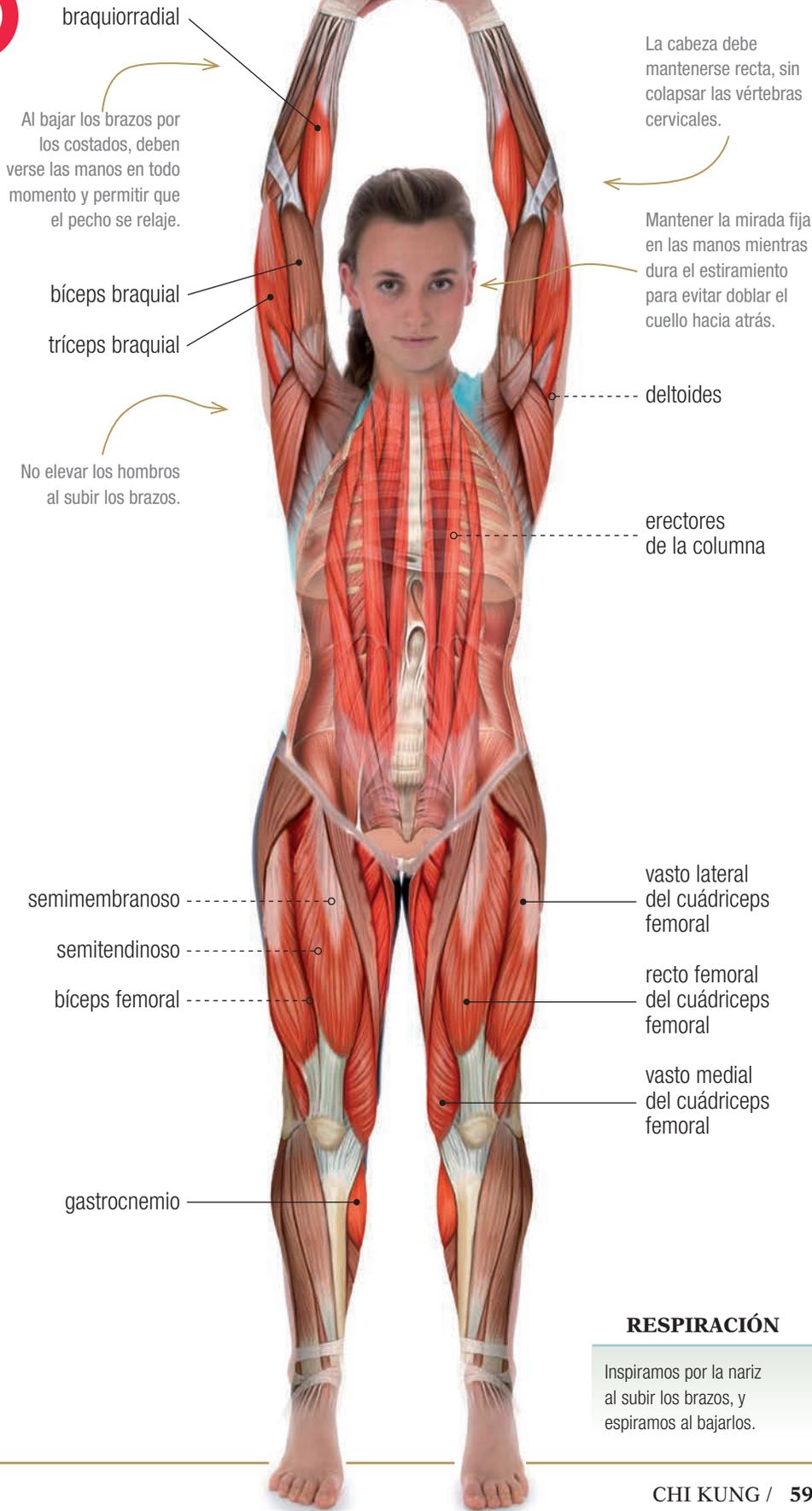
### INICIO

Con las piernas separadas y en línea con los hombros, entrecruzamos los dedos de las manos delante del abdomen.

### DESARROLLO

Elevamos los brazos hasta la altura del pecho, girando las palmas de las manos hacia el exterior. Empujamos un poco más hacia arriba, hasta que las manos queden por encima de la cabeza, al tiempo que nos ponemos de puntillas. Bajamos las manos por los costados, apoyando ahora todo el pie en el suelo, hasta recuperar la posición de partida.

### POSICIÓN INICIAL



### RESPIRACIÓN

Inspiramos por la nariz al subir los brazos, y espiramos al bajarlos.

# ROTACIÓN DE HOMBROS

Con este ejercicio movilizamos la zona escapular y la dotamos de mayor amplitud de movimiento, a la vez que tonificamos brazos y muñecas; resulta útil para aliviar las tendinitis.



## INICIO

Con las piernas separadas y en línea con los hombros, flexionamos los brazos a la altura del tórax con las palmas de las manos encaradas hacia arriba.

## DESARROLLO

Llevamos el brazo derecho hacia atrás en extensión con los dedos apuntando hacia el suelo. Realizamos una rotación de muñeca encarando la palma de la mano hacia arriba y describiendo un círculo hacia el frente. Volvemos a la posición de inicio.

## POSICIÓN INICIAL



## RESPIRACIÓN

Inspiramos por la nariz al inicio hasta llevar la mano hacia atrás, y soltamos el aire al describir la rotación hasta recuperar la posición de partida.

# 4

## Zhan Zhuang

“Ser feliz en la contemplación serena, con la voluntad extinguida, sin la codicia y el afán del egoísmo, frío y gris de pies a cabeza, pero con ojos ebrios de luna.”

Friedrich Nietzsche

Cuando observamos un árbol percibimos su tronco, sus ramas, sus hojas y sus frutos. Sin embargo, aquello que no vemos son sus raíces, la base de su sustento físico. Las raíces le proporcionan sujeción al suelo y le proveen del alimento necesario para crecer y desarrollarse. A pesar de estar quieto no está inmóvil; robusto y lleno de vida, no es movido por el viento pero sus ramas juegan con él. Estarse quieto, de pie, sin hacer nada es Zhan Zhuang. Sentir y buscar la raíz de nuestros pies, notar su soporte y soltarnos confiadamente sobre ellos es el inicio, el punto de partida de una nueva forma de habitar nuestro cuerpo, la puerta de entrada desde la cual accederemos a las diferentes estancias, algunas de ellas muy conocidas y otras no tanto o incluso por descubrir. Contemplaremos suelos, paredes, moquetas y muebles y aprenderemos también a mirar por sus ventanas, nos despojaremos de objetos no necesarios, cambiaremos de lugar otros e incluso vamos a adquirir algunos nuevos.

Nuestra casa se irá llenando de luz y color, siendo cada vez más confortable para nosotros, sus inquilinos, y más agradable para sus vecinos y amigos.



# QUÉ ES EL ZHAN ZHUANG

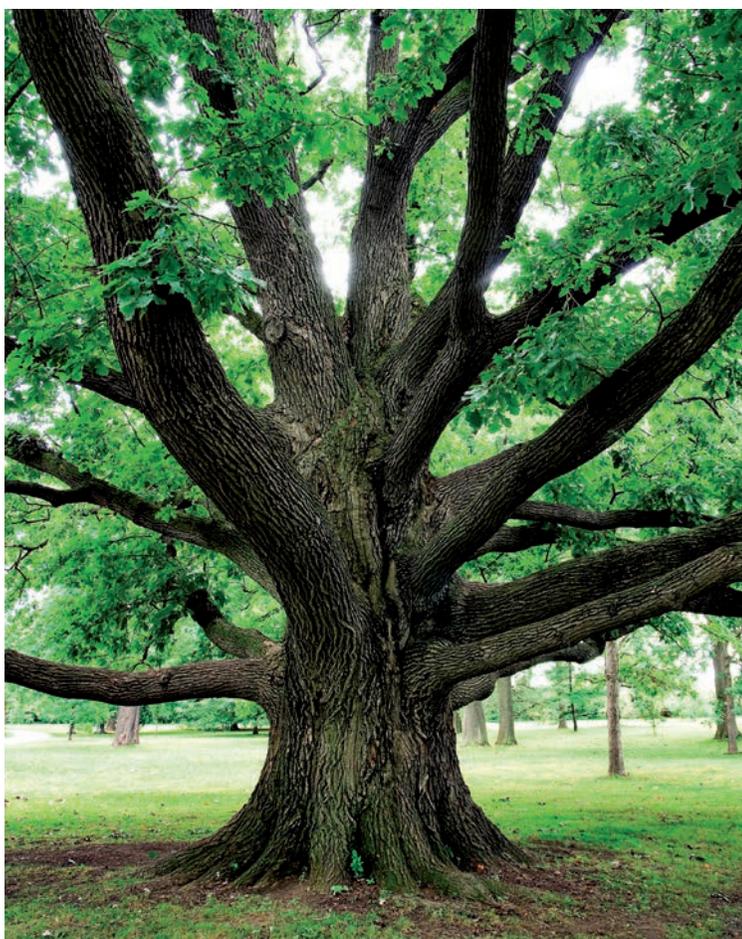
## ANTECEDENTES

Wang Xiang Zhai (1886-1963) se inició a edad muy temprana en el estudio de las artes marciales chinas, en un principio de la mano del maestro Guo Yun Shen, el cual daba especial relevancia a las posiciones estáticas. Tras aprender el sistema Guo, en 1907 abandonó su ciudad natal para seguir su aprendizaje y entró en contacto con diferentes sistemas: el Xing Yi Quan, el Bagua Zhang, y otros.

En 1913 se hizo famoso por derrotar en combate a Li Rui Dong, fundador del estilo Li de Tai Ji Quan, y al maestro del estilo Mantis Religiosa, Zhou Zi Yan. Con los años, desarrolló su propio sistema, el Yiquan.

A partir de 1945, el maestro Wang empezó a interesarse más por los aspectos relacionados con la salud, hasta el punto de convertir los ejercicios de Yiquan en un sistema de Chi Kung, y de enseñarlo a los alumnos que se sentían atraídos por esta disciplina. En 1960, fue invitado por el instituto de medicina chino a exponer los aspectos terapéuticos de las posiciones estáticas, y finalmente sus técnicas se introdujeron en muchos hospitales de China.

El árbol como fuente de inspiración en la práctica del Zhan Zhuang.



Posición de meditación de pie para la salud.



## ZHAN ZHUANG O MEDITAR EN LA POSTURA DEL ÁRBOL

El sistema Zhan Zhuang es sencillo de explicar, pero complicado de llevar a la práctica, dado que el primer requerimiento consiste en estar de pie largo rato sin hacer absolutamente nada. Desde el punto de vista occidental, esto nos resulta extraño, pues estamos acostumbrados a la actividad constante.

El sobreesfuerzo al que sometemos nuestra mente durante el día continúa incluso mientras dormimos por la noche, y eso afecta negativamente a nuestra salud. Las defensas del organismo se resienten y el sistema inmunitario pierde efectividad; el resultado son jaquecas, estrés, insomnio y, en algunos casos, enfermedades graves. Reencontrar la calma se hace, pues, imprescindible para recuperar el control de nuestras vidas y para devolvernos un nivel energético óptimo y necesario para nuestro bienestar general.

## LAS POSTURAS ESTÁTICAS

A diferencia de otras técnicas, el Zhan Zhuang permite trabajar conjuntamente sobre el sistema nervioso y el muscular. Sus posturas estáticas relajan la mente, inciden sobre las grandes cadenas musculares, calman la respiración, ayudan a retomar los ritmos cardíacos y la sangre y el Chi fluyen de nuevo de manera armoniosa.

Las posturas estáticas pueden practicarse de manera independiente, aunque recomendamos seguir estos pasos como si de una sesión se tratara:

- 1. Empezar con el desbloqueo articular (ver el inicio del libro) antes de adoptar la posición, tanto para calentar el cuerpo como para liberar las articulaciones a fin de que el Chi no se estanque en ellas.
- 2. Terminar con algún ejercicio de cada sección de Chi Kung (superior, media e inferior) para movilizar y distribuir la energía.

## POSTURAS PARA LA SALUD

La MTC (Medicina Tradicional China) distingue entre órganos y vísceras. Las vísceras se consideran recipientes o receptáculos, y dentro de ellas se utiliza el término *Sanjiao* o Triple Recalentador, en referencia a la zona de intercomunicación que permite la transmisión de líquidos y energía de arriba abajo y viceversa. Se distinguen también tres zonas o calentadores:

- **Calentador inferior:** se halla en la parte baja del abdomen y regula las funciones relacionadas con el agua.
- **Calentador medio:** situado en la región epigástrica, regula las funciones de bazo y estómago.
- **Calentador superior:** en la zona del tórax, desde donde regula las funciones de pulmón y corazón.

## Las meditaciones de pie

Las posturas escogidas en este apartado ponen un mayor énfasis en cada uno de los tres calentadores, favoreciendo los órganos y las funciones que tales zonas albergan. Los beneficios que aporta esta meditación inciden directamente en la salud integral de la persona:

- mejora el estado físico general al fortalecer los brazos y las piernas,
- refuerza la espalda porque corrige las malas posturas,
- y calma la respiración, reduciendo con ello el nivel de estrés y permitiendo que la energía fluya de nuevo por todo el cuerpo.

La característica de “estáticas” de estas posturas no implica inmovilidad, ya que con ella parecería la rigidez; mientras se practica, hay que realizar pequeños movimientos que nos permitan rehuir tensiones que, de otro modo, provocarían estancamientos de Chi en esas zonas. “Estático” tampoco implica mantener la posición con la mente vacía, concentrándose exclusivamente en la respiración, pues en realidad la postura está llena de vida e intención. Mediante pequeños movimientos desarrollamos lo que se conoce por “fuerza en seis direcciones”, poniendo una intención constante en cada una de ellas; los beneficios aparecen tras mantener una actitud activa.

## Ante todo, comodidad

En general, se adoptará una postura cómoda, lo cual significa exactamente: dejar las piernas separadas, la pelvis basculada, las rodillas flexionadas, la espalda arqueada, el pecho ligeramente hundido, los brazos estirados con los codos caídos, las axilas abiertas, el cuello estirado y la cabeza recta sin ladearse, con la barbilla metida hacia adentro, los ojos pueden estar cerrados o entreabiertos, se-

gún se prefiera. No hay que plantearse metas ni esperar resultados, basta con recordar que es mejor hacer poco, con regularidad e intención, que mucho, esporádicamente y sin actitud.

## POSTURAS MARCIALES

Estas posiciones pretenden reforzar distintas zonas del cuerpo, desarrollar el equilibrio e incrementar la actitud y la intención. Trabajan la lateralidad, sobre todo al trasladar el peso del cuerpo a la pierna atrasada, lo que le confiere mayor fuerza y resistencia; algunas requieren, además, girar el tronco y mantener una intención de alerta, como preparándose para la contienda.

Solo después de practicar durante un período razonable de tiempo las posturas frontales y de mantenerlas, estaremos listos para abordar las posiciones marciales. Las primeras apenas requieren un calentamiento previo; las posturas marciales, en cambio, sí exigen una preparación:

- desbloquear las articulaciones
- y realizar estiramientos o ejercicios de Chi Kung para después adoptar la postura elegida.

Hemos seleccionado tres posiciones que enfatizan sobre zonas concretas: las piernas, el tronco y los brazos.

### Santi Shi

Es una postura completa en sí misma, que fortalece todo el cuerpo en general, una posición clave para desarrollar en el Xing Yi Quan (arte marcial interno).

### Tuo Ying (Sujetar al bebé)

El peso del cuerpo descansa en la pierna atrasada, con el tronco girado en la posición de Diu Ma (posición del gato).

### Zheng Shen Pu Hu (Tigre saltando frontalmente)

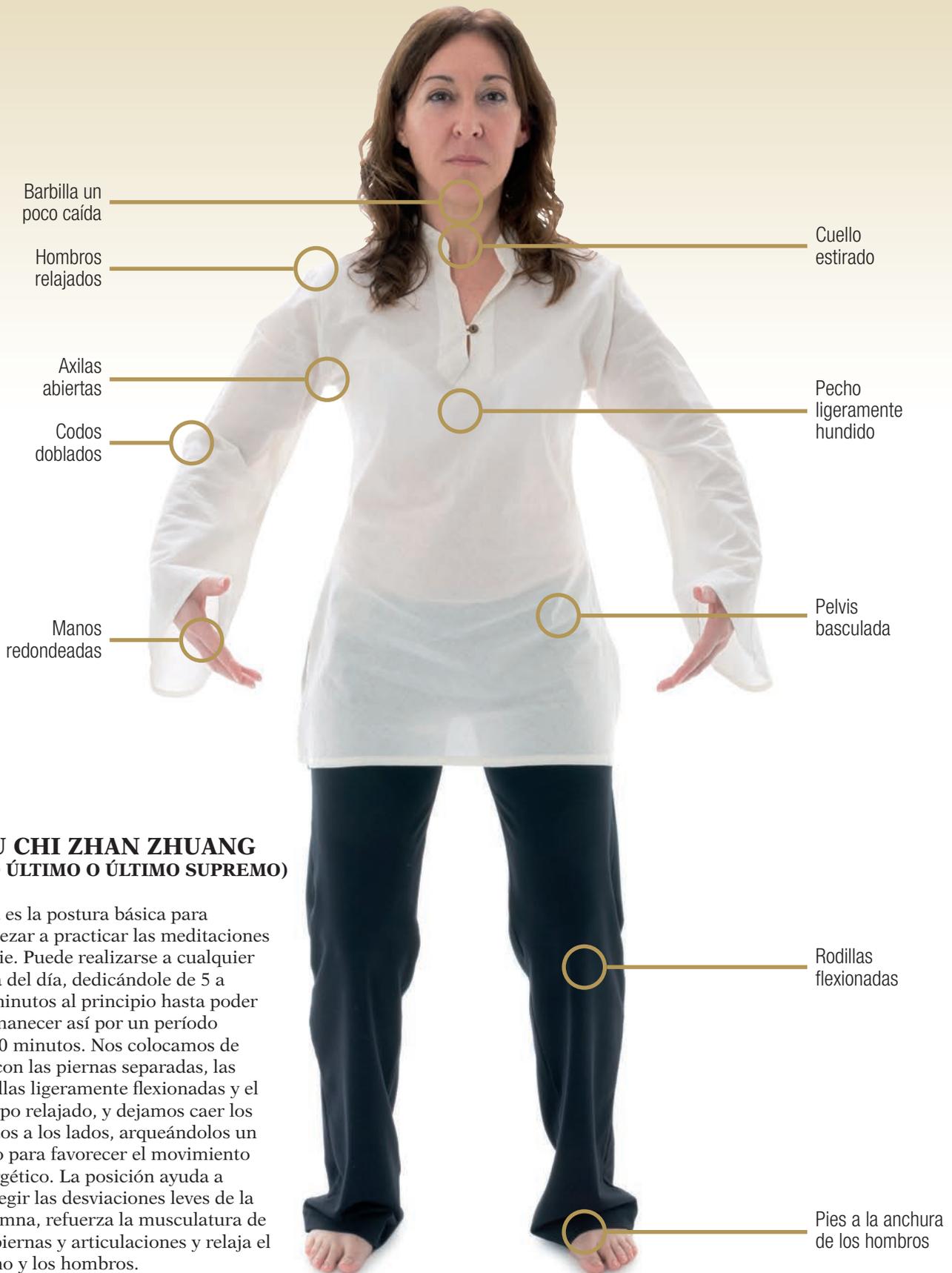
Esta posición de orientación frontal incide en un mayor trabajo de las extremidades superiores.

Recordemos que las posiciones marciales deben incluir pequeños movimientos que eviten la rigidez. Conviene mantener una actitud viva, que asegure su utilidad, y una mirada aguda, que nos proporcione un estado de alerta atento y, al mismo tiempo, relajado cual felino acechando a su presa.

La postura más conocida para la salud: Abrazar el árbol.



# CALENTADOR INFERIOR



## WU CHI ZHAN ZHUANG (NO ÚLTIMO O ÚLTIMO SUPREMO)

Esta es la postura básica para empezar a practicar las meditaciones de pie. Puede realizarse a cualquier hora del día, dedicándole de 5 a 10 minutos al principio hasta poder permanecer así por un período de 20 minutos. Nos colocamos de pie con las piernas separadas, las rodillas ligeramente flexionadas y el cuerpo relajado, y dejamos caer los brazos a los lados, arqueándolos un poco para favorecer el movimiento energético. La posición ayuda a corregir las desviaciones leves de la columna, refuerza la musculatura de las piernas y articulaciones y relaja el pecho y los hombros.

## CALENTADOR MEDIO



### FUN SHUI ZHUANG (SEPARAR Y PRESIONAR)

Esta postura es preferible realizarla por la mañana, e intentar mantenerla unos 10 minutos, progresando según nuestra forma física. Nos colocamos de pie con las piernas separadas, abrimos ambos brazos lateralmente con las manos mirando hacia fuera como si se estuviera presionando. Aparte de fortalecer las piernas y articulaciones, también fortalece los músculos, tendones y ligamentos de los brazos y las manos, y al levantar los dedos hacia arriba, reduce el cansancio y el estrés.

# EXTREMIDADES INFERIORES



## SANTI SHI

Posición destacada en el arte marcial interno del Xing Yi Quan, cuya práctica desarrolla unas piernas fuertes, aunque en realidad tonifica el cuerpo en general, ya que es una postura completa. Damos un paso hacia delante manteniendo el peso preferentemente atrás, con el cuerpo erguido, el brazo izquierdo estirado y el derecho delante del abdomen. Mejora la salud al favorecer una respiración calmada y ayudar a que la energía y la sangre circulen libremente. Empezamos con 5 minutos a cada lado.

# 5

## Tai Chi Chuan

En los parques al aire libre de China, es habitual encontrar grupos de personas que se mueven de manera lenta y pausada. Unos practican ejercicios de Chi Kung mientras otros realizan una serie de movimientos que se suceden sin interrupción; estos últimos practican Tai Chi Chuan.

Cuando observamos cómo ejecutan la forma los practicantes de Tai Chi Chuan nos viene a la mente el recuerdo de los reportajes de felinos. Preparándose para cazar, se mueven de manera sinuosa, delicadamente, sin hacer el menor ruido para no asustar a su presa; se le acercan con sigilo pero con una actitud viva, esperando el momento oportuno para saltar sobre ella en un despliegue repentino de potencia y fuerza.

La observación solo nos descubre cualidades de relajación, continuidad, delicadeza y belleza entre otras, es decir, aspectos externos, visibles a los ojos de quien mira; sin embargo, el verdadero movimiento se produce en el interior del cuerpo de quien practica, allí la energía se concentra, se desbloquea y fluye de nuevo de manera armoniosa, recuperando su movimiento natural.

Dicen que el hábito hace al monje, y del mismo modo, la práctica permite al iniciado avanzar en los diferentes estadios que nos ofrece el arte del Tai Chi Chuan.



# QUÉ ES EL TAI CHI CHUAN



Preparación del movimiento Látigo simple de Tai Chi Chuan.

## DEFINICIÓN Y ASPECTOS BÁSICOS

El Tai Chi Chuan es un arte marcial interno. En la actualidad, sin embargo, se ha convertido en una disciplina corporal, cuya finalidad principal es preservar y mejorar el estado de salud físico y mental, ya que incide, con sus movimientos lentos y pausados, en el reequilibrio energético del cuerpo, mejora su motilidad y reduce el nivel de estrés propio de nuestro ritmo de vida. Con el Tai Chi conseguimos reconciliar cuerpo, mente y espíritu, integrándolos de nuevo como un todo indivisible.

Las artes marciales externas desarrollan un trabajo físico, por lo que requieren un mayor esfuerzo corporal y un estado de forma óptimo; además, se abordan a una edad más temprana. El Tai Chi, en cambio, puede aprenderse a cualquier edad y en diferente condición física, pues su práctica implica sustituir fuerza corporal por energía.

El aprendizaje del Tai Chi Chuan como arte marcial interno implica desarrollar cinco aspectos básicos:

- la meditación,
- el Chi Kung,
- las formas,
- el empuje de manos (Tui Shous),
- y las aplicaciones marciales.

Posición estática de Zhan Zhuang conocida por Meditación de Tai Chi.

A continuación, abordamos los tres últimos aspectos, pues ya hemos dedicado algunos capítulos al Chi kung y sobre meditación existe una gran cantidad de literatura, aparte de que el Zhan Zhuang cubre de sobras este aspecto.

## LAS FORMAS

En cualquiera de los estilos de Tai Chi Chuan existen diferentes formas que nos sirven para progresar en el arte, incorporando paulatinamente movimientos y conceptos que nos facilitan su aprendizaje. En los últimos años, han aparecido nuevas formas, con menos movimientos, que pretenden acercar el Tai Chi a un mayor número de personas.

Las formas son series de movimientos encañados que se ejecutan uno detrás de otro sin interrupción, como si de uno solo se tratara. Se ejecutan de forma relajada, a conciencia y con intención, prima la calidad por encima de la cantidad de formas que podamos aprender.

### Formas de mano vacía

Son la sucesión de diferentes movimientos basados en técnicas de autodefensa que se realizan con las propias manos, simbolizando golpes, agarres, luxaciones o derribos.

### Formas con armas

En fases más avanzadas del aprendizaje se incorporan diferentes armas (espada de doble filo, sable, abanico, palo y lanza...). Si bien en la actualidad han perdido su razón de ser original, aportan más y mejores cualidades, mejoran también nuestra concentración e intención, fuerza física, equilibrio, coordinación y sentido espacial, entre muchos otros.





### EL EMPUJE DE MANOS / TUI SHOUS

Para practicar el empuje de manos y las aplicaciones de los movimientos de la forma es necesario contar con la ayuda de un compañero, ya que estos ejercicios se realizan entre dos personas.

El **empuje de manos** es una forma de adentrarse en el aspecto marcial del Tai Chi Chuan. Comprende el empuje con una mano, con las dos, sin pasos o con pasos, y el estilo libre (libertad de movimientos), con la finalidad de desarrollar conceptos como sensibilidad o adherencia. Con los Tui Shous aprendemos a sentir, seguir e interpretar la energía del otro, para transformarla y dirigirla a nuestra voluntad.

El Tai Chi Chuan se conoce también por “*el arte de las trece técnicas*”. Por una parte, se refiere a “*los cinco pasos*”, que son las cinco direcciones o desplazamientos; y por otra, a “*las ocho técnicas de mano*” utilizadas en el combate. En la fase inicial del empuje de manos más sencillo se utilizan las técnicas de *Peng* (esquivar/rechazar), *Ji* (presionar), *Lu* (tirar atrás/replegarse) y *An* (empujar), mientras que en fases más avanzadas se integran las otras cuatro: *Cai* (tirar abajo), *Lie* (dividir), *Kao* (golpear con el hombro) y *Zhou* (golpear con el codo). Para trabajar las primeras técnicas contamos con diferentes ejercicios (algunos de ellos ya expuestos en este manual); sin embargo, la técnica denominada “*Da Lu*” o “*gran enrollamiento*” permite abordar todas las técnicas enunciadas.

En su fase inicial, los **Tui Shous** se abordan lentamente para que cada practicante pueda sentir las energías del otro, reconocerlas e interpretarlas, ayudándose mutuamente a tal fin, aplicando dis-

tintas fuerzas y ritmos. No existe competición ni se permiten golpes ni luxaciones, los dos se mantienen en contacto constante, y esto les permite corregir su propia postura, sentir las tensiones y los bloqueos en las diferentes zonas de su cuerpo, no detectadas con la sola práctica de las formas.

### LAS APLICACIONES MARCIALES

Las formas de Tai Chi son encadenamientos de técnicas marciales, por lo que si pretendemos mejorar y avanzar en este arte debemos conocer las aplicaciones de los movimientos que realizamos. Existe un dicho que proclama: “un movimiento mil aplicaciones”. Se refiere a que una técnica concreta tendrá diferentes aplicaciones adaptándolas a las distintas situaciones que podrían darse.

La importancia de conocer las aplicaciones marciales no radica solo en la vertiente de autodefensa, ya que saber aquello que se está ejecutando durante la forma permite situar la intención en las distintas zonas del cuerpo sobre las que se trabaja, y esto facilita el movimiento del Chi en el cuerpo y mejora nuestra conciencia corporal.

### Técnicas de lucha

En las artes marciales chinas, incluido el Tai Chi Chuan, las técnicas de lucha se dividen en tres categorías distintas.

#### *Shua Jiao o derribar al enemigo*

Su finalidad es desequilibrar al oponente utilizando empujes, lanzamientos o zancadillas.

#### *Chin Na*

Son técnicas de luxaciones para controlar una o varias articulaciones del contrincante, torciéndolas y forzando su dirección natural.

#### *Dian Xue*

##### *o golpe en las cavidades*

Consisten en atacar las partes más sensibles del cuerpo o puntos de acupuntura, para colapsar al atacante.

Practicando Tui Shous de una mano “arriba y abajo”.

Aplicación marcial del movimiento Acariciar la crin del caballo.





Sifu realizando ejercicios de lanza de Tai Chi Chuan.

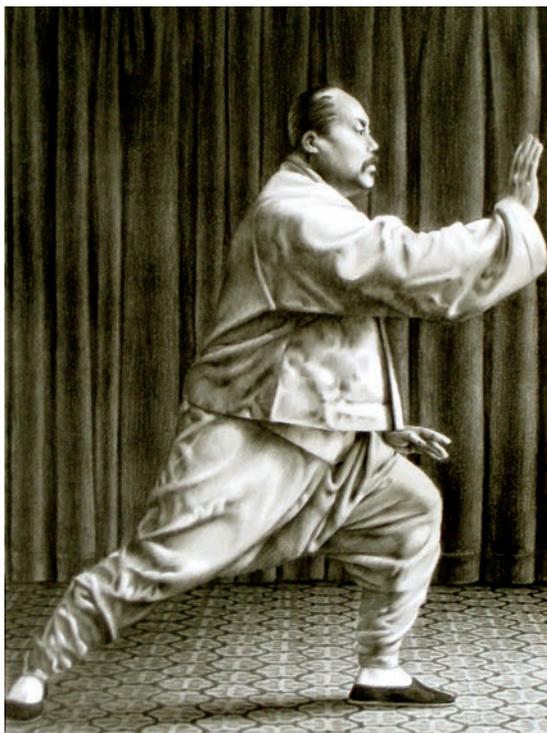
## HISTORIA Y ENUMERACIÓN

En el año 1956 se creó la forma de 24 movimientos con la finalidad de normalizar y simplificar el Tai Chi Chuan y hacerlo más accesible al público en general. A esta secuencia se la conoce como “Secuencia de 24 de Pekín (Beijing) o Continental” y se basa principalmente en la forma larga del estilo Yang.

En la práctica de esta forma corta, al igual que en las formas más largas, deben aplicarse los principios básicos del Tai Chi Chuan, que más adelante enunciaremos como las instrucciones orales registradas por Chen Wei Ming, de su maestro Yang Chen Fu. Tales principios deben regir la práctica de cualquiera de las formas de mano vacía o armas, con las características propias de estas últimas.

## TAI CHI CHUAN FORMA DE 24 MOVIMIENTOS

1. Preparación
2. Comienzo del Tai Chi
3. Acariciar la crin del caballo
4. La grulla blanca extiende sus alas
5. Cepillar la rodilla
6. Tocar el laúd
7. Rechazar el mono
8. Presionar y agarrar la cola del gorrión
9. Látigo simple
10. Acariciando las nubes
11. Palmear la cabeza del caballo
12. Lanzar patada al frente
13. Golpear los oídos
14. Girar y lanzar patada con el talón
15. La serpiente se arrastra
16. Gallo dorado sobre una pierna
17. La linda señorita trabaja en las lanzaderas
18. Clavar la aguja en el fondo del mar
19. Abanico por la espalda
20. Lanzar el puño
21. Separar a los lados
22. Empujar
23. Cierre de manos
24. Conclusión del Tai Chi



### LOS DIEZ PUNTOS IMPORTANTES DEL TAI CHI CHUAN, POR YANG CHEN FU

En el sistema de Tai Chi Chuan del estilo Yang se tienen en cuenta estos principios fundamentales cuya transmisión oral fue registrada por el maestro Chen Wei Ming, de su maestro Yang Chen Fu, uno de los grandes exponentes y divulgadores de este arte fuera del seno familiar.

Los principios del Tai Chi Chuan son la clave para un progreso adecuado dentro del arte, con independencia de la forma que se practique, aunque sea una forma simplificada como la de 24 movimientos, dado que estos principios rigen todos los movimientos.

### PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL TAI CHI CHUAN

1. La energía de lo alto de la cabeza debe ser ligera y sensible.
2. Hundir el pecho y elevar la espalda.
3. Relajar la cintura.
4. Distinguir entre lleno y vacío.
5. Hundir los hombros y doblar los codos.
6. Usar la mente y no la fuerza.
7. Buscar la unidad de lo superior y lo inferior del cuerpo.
8. Buscar la unidad de lo interno y lo externo.
9. Mantener la continuidad sin interrupción.
10. Encontrar la quietud dentro del movimiento.

### La enseñanza del Tai Chi Chuan

Tradicionalmente, la forma de aprender Tai Chi Chuan en el seno familiar consistía en trabajar las posturas en sus posiciones estáticas para acondicionar el cuerpo y la energía. Después, se aprendían los movimientos hasta llegar a una fase avanzada en que estos movimientos se encadenaban y daban lugar a las formas tal y como las conocemos hoy, ejecutadas con fluidez. Yang Chen Fu pronto se percató de que esta forma de practicar no daría popularidad al arte y decidió modificar la forma de enseñar. Mostró fluidez desde las fases iniciales a quienes se acercaban a la disciplina buscando aspectos saludables, pero también mantuvo, para los discípulos dispuestos a profundizar en el arte, la manera de enseñar tradicional.

### La enseñanza en una clase de Tai Chi

Cuando asistimos por primera vez a una clase de Tai Chi, lo primero que nos enseñan es a caminar, tal y como se realiza en las formas. En estos inicios, es importante “distinguir entre lleno y vacío”, es decir, reconocer en qué pierna ponemos el peso del cuerpo. De la pierna que soporta el peso diremos que está llena y la otra, vacía. Tal distinción nos permitirá avanzar, retroceder o girar manteniendo la estabilidad, y ayudará a que nuestros pasos sean ligeros y los movimientos fluidos.

Posteriormente, iremos incorporando movimientos de brazos y cintura, tomando conciencia de la importancia de mantener relajada esta última, y de que hombros y codos se mantengan bajos y la cabeza erguida pero sin tensión. Cuando conozcamos algunos movimientos, podremos trabajar con principios más integradores; buscaremos entonces integrar todo el cuerpo sin distinción entre la parte inferior y la superior, poniendo especial atención a la continuidad de los movimientos, apaciguando la mente. Recordemos siempre que el Tai Chi Chuan es “meditación en movimiento”.

Imagen del maestro Yang Chen Fu realizando el movimiento Cepillar la rodilla.

Grupo de personas practicando Tai Chi Chuan en los parques de China.



# SECUENCIA GRÁFICA



PREPARACIÓN

COMIENZO



ACARICIAR LA CRIN DEL CABALLO (3 VECES)



CEPILLAR LA RODILLA (3 VECES)

# 5

## Tui Shous y automasaje

Una vez iniciados en la meditación, el Chi Kung y el aprendizaje de las formas, para que el Tai Chi Chuan adquiera la categoría de arte marcial interno hay que abordar dos aspectos clave: el empuje de manos o Tui Shous y las aplicaciones marciales, que requieren un compañero con quien practicar. Los Tui Shous son ejercicios que desarrollan la sensibilidad y “adherencia”, dos cualidades necesarias para poder sentir, interpretar y redirigir la fuerza y energía de nuestro oponente. En un primer estadio, realizamos pasos fijos para concentrarnos en la información que recibimos a través de nuestros brazos, y progresivamente introducimos el empuje con pasos y, por último, el estilo libre. Conseguir sentir y seguir a nuestro adversario solo es posible desde la relajación y la humildad, evitando fuerzas y tensiones innecesarias.

El automasaje podemos realizarlo al inicio de cada sesión, previamente al desbloqueo articular y los estiramientos; o también al final de la misma, como una forma de concluir la práctica que devuelve el cuerpo y la mente a los quehaceres diarios.



## EMPUJE DE MANOS SIMPLE

Para iniciarnos en el entrenamiento del empuje de manos, comenzaremos a practicar con una sola mano. Tomamos contacto con un solo brazo, el de la pierna adelantada, manteniendo la posición de piernas utilizada en la forma de mano vacía. Los movimientos deben ser continuos, siguiendo a nuestro adversario, no utilizaremos la fuerza pero sí nos moveremos con energía, dejando que la cintura dirija las manos. Nuestra raíz, la base de los pies, debe ser firme y nuestro cuerpo permanecer erguido. No opondremos resistencia sino que intentaremos adherirnos, absorbiendo y transformando la energía y la dirección de la fuerza de nuestro compañero.

Exponemos aquí dos ejemplos de Tui Shous de una mano: dirigiendo hacia el pecho uno y oscilando arriba y abajo el otro.

## EMPUJE DE MANOS SIMPLE CON UNA MANO AL PECHO

Él coloca el brazo en posición de recibir *peng*, mientras que ella coloca su mano en el antebrazo de él, empujando con todo el cuerpo hacia el hombro izquierdo. Él absorbe el empuje trasladando el peso hacia atrás, y gira la cintura hacia su derecha redirigiendo el cuerpo. Ahora ella coloca su brazo en posición de recibir y él empuja con todo el



## EMPUJE DE MANOS SIMPLE CON UNA MANO ARRIBA Y OTRA ABAJO

Este ejercicio se parece al movimiento de las antiguas locomotoras de vapor. Ambos ponen en contacto sus antebrazos; tocando las muñecas y manteniendo un movimiento en diagonal, él dirige su brazo hacia arriba como si quisiera golpear la cara de ella. Ella, girando la cintura y pasando el peso atrás, redirige el movimiento hacia abajo,



## EMPUJE DE MANOS SIMPLE

cuerpo, pasando el peso a la pierna adelantada y hacia el hombro izquierdo de ella, que retrocede el peso para absorber y dirigir, girando su cintura hacia la derecha para volver al principio. El movimiento debe ser fluido y sin interrupciones, hay que escuchar y sentir la energía del contrario.



y a continuación, pasando el peso a la pierna adelantada dirige los dedos de la mano como si fuera a golpear la ingle de él. Él, girando la cintura y pasando el peso a la pierna de atrás, redirige el ataque otra vez en dirección a la cara de ella. En cualquier momento, uno u otro puede cambiar la dirección del movimiento, dirigiendo ella hacia la cara de él y él hacia la ingle de ella.



# TUI SHOUS

## EMPUJE DE MANOS DOBLE

**E**n el empuje de manos doble se deben cumplir los mismos principios indicados en los Tui Shous de una mano. Ponemos en contacto ambos brazos, manteniendo la misma posición de piernas que en los anteriores. Si bien los dos deben mantener energía, esta irá cambiando en función del brazo que adquiera mayor protagonismo.

Hemos escogido dos ejercicios: el primero pone en contacto los dos antebrazos mientras la otra mano controla el codo, y el segundo, en que ambos brazos están en contacto, alterna el movimiento.



## EMPUJE DE MANOS DOBLE MEDIANTE PENG Y MANO EN EL CODO

Iniciamos ambos ejercicios con el peso centrado, poniendo en contacto los antebrazos de él con la muñeca de ella y la otra mano en el codo del brazo que se mantiene en contacto. Ella coloca las dos manos como para empujar, pasando el peso a la pierna adelantada. Él absorbe, pasando el peso atrás y girando su cintura hacia la derecha, con su mano izquierda apoyada cerca del codo derecho



## EMPUJE DE MANOS DOBLES CON ALTERNANCIA DE BRAZOS

Con el peso centrado ponemos en contacto ambos antebrazos, uno por la parte exterior del compañero y el otro por su parte interior; los brazos se moverán como haciendo círculos. Él dirige su brazo derecho hacia la cara de ella, como si lanzase un bofetón, y entonces ella traslada el peso a la pierna atrasada, al tiempo que esquiva con su brazo izquierdo dirigiendo el golpe hacia abajo. Posterior-



## EMPUJE DE MANOS DOBLE

de ella. Ella coloca con el peso delante su antebrazo en *peng* y él empuja con sus dos manos hacia ella, quien absorbe con el peso atrás girando su cintura a la derecha, ayudándose de la mano que tiene en el codo derecho de él, y así sucesivamente sin interrupción. Debemos empujar con la misma fuerza en ambos brazos, transformando el empuje por medio de la cintura.



mente, ella pasa el peso a la pierna adelantada y dirige su mano hacia la cara de él, que hace lo mismo, absorbiendo el peso a la pierna de atrás, y esquivando el golpe con su brazo izquierdo. Se van alternando ambos brazos y también se puede cambiar su dirección en cualquier momento, siempre que se mantenga una escucha activa para sentir el cambio de dirección y la fuerza.



## RUTINA DIARIA

Incluimos un breve automasaje en la parte final de este libro como una actividad más para añadir a nuestras rutinas diarias. Puede realizarse al inicio de la sesión de Chi Kung o de Tai Chi, previamente al desbloqueo articular, para calentar y preparar la musculatura, o bien al final de la sesión para concluirla de una forma suave antes de incorporarnos a nuestros quehaceres diarios o al descanso nocturno.



Masajear la zona del pecho para calmar y favorecer una respiración abdominal.



Golpetear las piernas para activarlas al final de cada sesión.

Un automasaje completo abarcaría un abanico mucho más amplio de ejercicios y tratamiento de presiones en distintos puntos de acupuntura, de modo que hemos obviado este último apartado y simplificado esta práctica. Se trata de sencillos movimientos de frotaciones con algunos golpeteos y escasas presiones. La intención es facilitar su integración en el día a día y permitir al lector que incorpore los que le sean familiares o conocidos; asimismo, le recomendamos buscar en manuales más completos de masaje Tui Na (masaje chino) o Shiatsu (masaje japonés) otros ejercicios que puedan incorporarse poco a poco a los aquí propuestos.

Para facilitar también su integración y memorización, hemos dividido este apartado en cinco zonas concretas: cara, cuello, tronco y extremidades (brazos y piernas).

# RUTINA DIARIA

Frotar el cuello y las cervicales calienta la zona y la prepara para estirla.



## CARA

Si nos remitimos al apartado referido a los meridianos, observamos que algunos de ellos tienen el inicio o fin en el rostro, por lo que cualquier fricción o presión incidirá directa o indirectamente en ellos. Hemos incluido fricciones en la frente, los laterales de la nariz, la cara y los labios, pudiendo ampliarse por el cuero cabelludo, entre las cejas o las orejas, etc. También presiones con los meñiques en el lagrimal y los laterales de las fosas nasales.

## CUELLO

Al ser esta una zona de movimiento, incluimos solo frotaciones por ambos lados, delante, detrás y laterales. Con el puño masajeamos la zona de hombros, trapecio y cuello, para relajarla y calentarla.

## TRONCO

Distinguimos entre la parte delantera y la posterior; por delante masajeamos la zona del pecho (esternón) y la abdominal realizando círculos; en la parte posterior nos centramos en la zona de los riñones y efectuamos percusiones por toda la espalda, hasta donde nos alcancen las manos.

## EXTREMIDADES (BRAZOS Y PIERNAS)

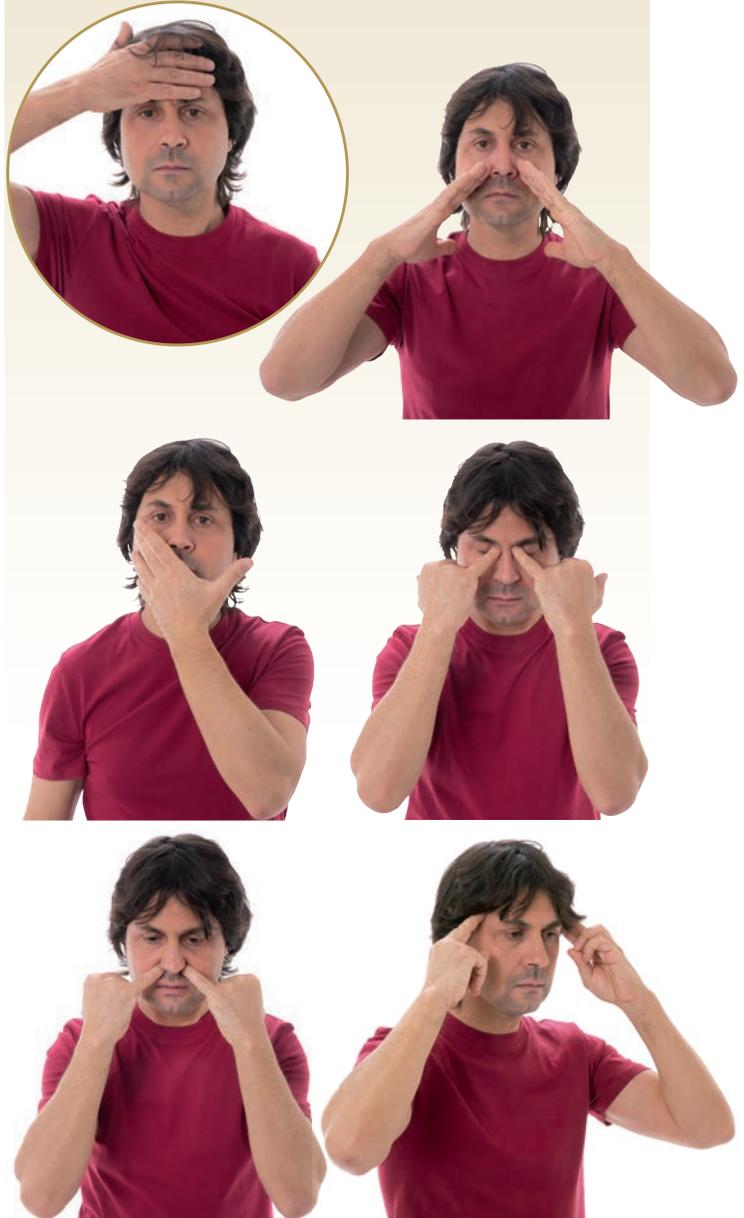
Nos limitamos aquí a tres ejercicios de fricción, percusión y presión, respetando la dirección que toman los meridianos que transcurren por estas zonas.



## AUTOMASAJE EN LA CARA

El primer paso es friccionar las manos con energía para calentarlas. A continuación, nos frotamos toda la cara como si la estuviésemos lavando con agua y luego nos centramos en la zona de la frente, alternando con una y otra mano. Después, masajeamos los laterales de la nariz con ambas manos simultáneamente, y por último, la parte superior de los labios con los dedos índice y corazón, y por debajo del labio inferior con el anular y el meñique.

Situamos primero los dedos meñiques en los lagrimales y dejamos que el peso de la cabeza recaiga en esos dos puntos, sin que presionen con más fuerza. Procedemos igual con los meñiques por debajo de las aletas de la nariz.





# Conclusiones y bibliografía





Cuando nos plantearon la posibilidad de escribir un libro sobre anatomía y Tai Chi Chuan la primera respuesta fue negativa, no era posible situar en un mismo plano esta disciplina y otras como la gimnasia, el aeróbic u otro deporte, ya que, a diferencia del Tai Chi, ponen un especial énfasis en el aspecto físico, donde el trabajo muscular es muy evidente. Sin embargo, en una reflexión posterior decidimos enfrentarnos al reto de abordar este arte desde su vertiente externa, la corporal, menos conocida y poco estudiada.

La característica muscular que destaca al practicar Chi Kung o Tai Chi Chuan es el trabajo combinado de los músculos agonistas y antagonistas. Los primeros generan el movimiento con la fuerza resultante de su contracción, bien sea venciendo la resistencia a la que se oponen o cuando se contraen por un trabajo muscular estático; los antagonistas, en cambio, son los músculos opositores en relación con el movimiento que generan los agonistas, sirven a modo de controladores, frenando el movimiento articular excesivo, que provocaría lesiones. Cuando realizamos ejercicios de Chi Kung dinámicos o estáticos o practicamos la forma de Tai Chi, tonificamos ambos grupos musculares de manera suave y equilibrada.

La finalidad del presente libro es poner de relieve parte de la acción muscular sobre la que incidimos mientras practicamos, si bien hemos aprovechado también para exponer los diferentes aspectos que abarca este arte marcial interno, a fin de ofrecer una visión clara y completa del mismo.

El Tai Chi Chuan es una disciplina para practicarla, por lo que el libro está estructurado como si de una clase se tratara. Empezamos con una fase de calentamiento (movilización de articulaciones y estiramientos), seguimos con ejercicios de Chi Kung dinámicos y meditación estática, realizamos las distintas formas, practicamos con un compañero los Tui Shous y las aplicaciones marciales, y concluimos la sesión con un automasaje. La minuciosa descripción de los ejercicios, las ilustraciones gráficas y los vídeos son una excelente ayuda para introducirnos en este arte, si bien recomendamos buscar un profesor/a cualificado que facilite el aprendizaje.

Ánimo, paciencia y práctica.  
**Sifu David Curto**